

BEITRÄGE DER ARCHITEKTURPSYCHOLOGIE ZU EINEM VERBESSERTEN WOHNEN UND LEBEN IM ALTER

NICOLA MOCZEK UND RIKLEF RAMBOW



ÜBER DIE AUTOREN

Nicola Moczek beschäftigt sich als Umweltpsychologin mit den Wechselbeziehungen zwischen Menschen und ihrer gebauten und ungebauten Umwelt.

Prof. Dr. Riklef Rambow leitet das Fachgebiet Architekturkommunikation am Karlsruher Institut für Technologie (KIT).

Gemeinsam führen sie PSY:PLAN, Institut für Umwelt- und Architekturpsychologie, in Berlin.

www.psyplan.de

IMPRESSUM

Herausgeber

CURAVIVA Schweiz, Fachbereich Alter
Zieglerstrasse 53
Postfach 1003
3000 Bern 14

Telefon 031 385 33 33
info@curaviva.ch
www.curaviva.ch

Copyright Titelbild: istockphoto.com

Layout: frappant.ch AG, Bern

Ausgabe: 2015, aktualisiert 2020

Aus Gründen der Verständlichkeit kann es vorkommen, dass im Text nur die männliche oder die weibliche Form gewählt wird. Es sind aber immer beide Geschlechter gemeint.

Inhaltsverzeichnis

1. Zusammenfassung	4
2. Vorbemerkungen	4
3. Kurze Einführung in die Architekturpsychologie	4
4. Beiträge der Architekturpsychologie zu einem verbesserten Wohnen und Leben im Alter	5
Spezialisierte Umwelten oder Universal Design?	5
Lebensweisen und Interessen	5
Sozialverhalten, Emotionalität und Kommunikation	7
Kognitive Kompetenzen	8
Motorik und Beweglichkeit	8
Sinneswahrnehmung und Ästhetik	10
5. Literaturempfehlungen	12
6. Linkliste	12

1. Zusammenfassung

Die Architekturpsychologie beschreibt die Passung von Mensch und gebauter Umwelt und gibt Hinweise

darauf, wie diese Passung mit gestalterischen Mitteln verbessert werden kann.

2. Vorbemerkungen

Dieses Dokument beschäftigt sich aus der psychologischen Perspektive mit der Wohnsituation älterer Menschen, ohne dies an konkreten Altersstufen festzumachen. Genauso wenig wie für jüngere Menschen Verallgemeinerungen in Bezug auf Lebensstile, Werte, Gewohnheiten, Persönlichkeitsmerkmale und Vorlieben möglich sind, können in dieser Hinsicht pauschale Aussagen über ältere Menschen getroffen werden.

Inhaltlich werden die wichtigsten psychologischen Konzepte und mögliche altersbedingte Veränderungen vorgestellt und daraus Empfehlungen abgeleitet. Die Abgrenzung zwischen den Konzepten ist nicht immer trennscharf zu ziehen – selbstverständlich sind sie eng miteinander verschränkt. Die meisten be-

schriebenen Veränderungen sind graduell, und sie können bei den einen früher, bei anderen später oder gar nicht auftreten. Das ist zu berücksichtigen, wenn im Rahmen dieses Textes auf allgemeiner Ebene und mit Durchschnittswerten argumentiert wird.

Der Text konzentriert sich auf die Situation von älteren Menschen in Wohngruppen und Wohnheimen, viele der Aspekte sind aber auch auf private Wohnungen anwendbar. Im Rahmen dieser Publikation ist keine vollumfängliche Auflistung möglich. Es werden daher bewusst Schwerpunkte gesetzt, die sich auf räumliche oder bauliche Gestaltung beziehen. Die Empfehlungen gelten nicht für Menschen mit spezifischen Krankheitsbildern wie z.B. Demenzen.

3. Kurze Einführung in die Architekturpsychologie

Die gebaute Umwelt beeinflusst unser Erleben und Verhalten kontinuierlich und in vielfältiger Weise. Es überrascht deshalb nicht, dass sich die Psychologie als Wissenschaft vom menschlichen Erleben und Verhalten schon früh mit Fragen der Architektur und des Städtebaus auseinandergesetzt hat. Seit den 1970er-Jahren gibt es die Architekturpsychologie als etabliertes, wenngleich relativ kleines Teilgebiet der Psychologie.

Die Architekturpsychologie wendet psychologische Theorien und Befunde zu Themen wie Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Motorik, Interaktion usw. auf unseren Umgang mit Gebäuden und öffentlichem Raum an. Sie geht dabei empirisch vor, d. h., ihre Erkenntnisse basieren auf systematischen Beobachtungen, Befragungen oder Experimenten. Eine solche Vorgehensweise ist in der Architektur sonst eher ungewöhnlich; die Architekturpsychologie kann die Überlegungen

von Planerinnen und Planern deshalb in wertvoller Weise unterstützen und ergänzen. Hierfür hat sich in den letzten Jahren auch der Begriff «Evidence-Based Design» eingebürgert, also ein Entwerfen auf der Grundlage von Belegen und Beweisen.

4. Beiträge der Architekturpsychologie zu einem verbesserten Wohnen und Leben im Alter

Architekturpsychologie beschreibt die Passung von Mensch und gebauter Umwelt und gibt Hinweise, wie diese Passung mit gestalterischen Mitteln verbessert werden kann. Beiträge der Architekturpsychologie zu Wohnen und Leben im Alter betrachten folglich, welche psychischen Kompetenzen und Bedürfnisse sich in welcher Weise aufgrund von Alterungsprozessen verändern, und analysieren dann, wie die Gestaltung der Umwelt auf diese Veränderungen reagieren sollte. Der gebauten Umwelt kommen in diesem Zusammenhang mindestens drei zentrale Funktionen zu. Sie kann:

- Identität und Individualität stützen und den sozialen Austausch fördern,
- zum Wohlbefinden beitragen und ästhetisches Vergnügen bereiten,
- sensorische, motorische und kognitive Beeinträchtigungen ausgleichen.

SPEZIALISIERTE UMWELTEN ODER UNIVERSAL DESIGN?

Grundsätzlich gibt es zwei Ansätze, um den Bedürfnissen von älteren Menschen entgegenzukommen: Entweder es werden spezialisierte räumliche Umwelten für sie geschaffen, in denen gezielt auf ihre Bedürfnisse eingegangen werden kann. Oder aber möglichst viele Teile der «normalen» Lebenswelt werden so gestaltet, dass sie unabhängig vom Alter allen Menschen zugänglich sind – für diesen Ansatz wurde der Begriff des **Universal Design** geprägt. Viele Psychologen und Planende sind daher der Ansicht, dass eine in diesem Sinne universelle Planung als langfristiges Ziel auf jeden Fall zu bevorzugen ist. Für die im Folgenden schwerpunktmässig beschriebene Situation in stationären Wohnangeboten für ältere Menschen sollte – wo immer möglich – das Prinzip des Universal Designs gelten.

Schätzungen zufolge sind derzeit etwa 10 Prozent der Bevölkerung zwingend auf barrierefrei zugängliche Umwelten angewiesen, für weitere 30–40 Prozent sind sie zumindest zeitweise hilfreich – aber sie sind für die gesamte Bevölkerung komfortabel. Das Ziel ist also, gebaute und gestaltete Umwelten für alle Menschen zu schaffen, um eine selbstständige und selbst-

verantwortliche Lebensführung und eine hohe Lebensqualität zu unterstützen. In diesem Zusammenhang sind zwei Konzepte wichtig, die nicht aus der Architekturpsychologie stammen, aber in der planungswissenschaftlichen Diskussion über das Wohnen älterer Menschen den Status von Leitbildern haben, das Normalitätsprinzip und die Wohnlichkeit.

Es ist der Wunsch der überwiegenden Mehrzahl älterer Menschen, möglichst lange zu Hause zu bleiben und erst, wenn dies nicht mehr möglich ist, den Wohnsitz in ein Pflegeheim oder eine andere betreute Wohnform zu verlegen. Zu Hause sein bedeutet «Normalität» – das Zuhause wird verbunden mit Geborgenheit, Selbstbestimmtheit, Eingebundensein in das vertraute Quartier. Als Konsequenz daraus sollten Raumplanung und Architektur bei allen Überlegungen dieses Bedürfnis nach «Normalität» berücksichtigen und Wohnangebote schaffen, die Wohnlichkeit ausstrahlen und in das «normale» Gesellschaftsleben integriert sind.

Das Konzept der **Wohnlichkeit** leitet sich aus diesem Verständnis von Normalität ab. Es bedeutet, dass die zentralen Wohnbedürfnisse der Menschen auch bei betreuten Wohnformen im Mittelpunkt stehen und der administrative und technische Betrieb der Einrichtung möglichst wenig in Erscheinung tritt. In Heimstrukturen ist die Wohnlichkeit am besten in Form von Wohngruppen umzusetzen.

Im Folgenden werden verschiedene Anforderungen älterer Menschen an Architektur und Innenarchitektur vorgestellt.

LEBENSWEISEN UND INTERESSEN

Die Lebensweisen und die Interessen älterer Menschen sind höchst unterschiedlich. Die Grundorientierungen, Werte und Einstellungen der verschiedenen sozialen Milieus bleiben erhalten, gleichzeitig ist eine Individualisierung der Lebensstile zu beobachten. Daher ist es wichtig, dass vor einer Planung die Wünsche und Bedürfnisse der jeweils konkreten Nutzergruppe empirisch erhoben und daraus Angebote abgeleitet

werden. Dies erfordert von allen an der Planung und Umsetzung Beteiligten nicht nur ein verändertes Problembewusstsein, sondern die Bereitschaft, sich offen und konstruktiv mit sich verändernden baulichen, technischen und vor allem sozialen Entwicklungen auseinanderzusetzen und diese mit den Nutzern gemeinsam in einer nachhaltig verankerten Beteiligungs- und Kommunikationskultur umzusetzen. Verallgemeinerungen sind nicht angebracht und sinnvoll.

Ältere und vor allem alte Menschen verbringen den grössten Teil ihres Alltags, etwa zwei Drittel der Wachzeit, in den eigenen vier Wänden. Die Wohnung und das direkte Wohnumfeld werden also stärker zum Mittelpunkt der Lebensgestaltung. Das hängt einerseits mit den nachlassenden körperlichen Kräften zusammen, andererseits mit einem wachsenden Bedürfnis nach Sicherheit und dem mangelnden Zutrauen, noch weite oder unbekannte Strecken überwinden zu können. Es ist daher wichtig, dass die Wohnung oder das Zimmer Autonomie, Geborgenheit, Vertrautheit und die biografische Verankerung ermöglicht und damit Identität und Individualität (weiterhin) zum Ausdruck kommen können.

Die **innerhäuslichen Aktivitäten** der Wachzeit können grob in drei Bereiche eingeteilt werden. Knapp ein Drittel der Zeit wird für die Selbstpflege (Waschen, Anziehen, Körperpflege) und für Aktivitäten des täglichen Lebens wie Hausarbeiten und Essenzubereitung aufgewendet. Freizeit und soziale Aktivitäten nehmen knapp die Hälfte der Zeit ein und Ruhepausen gut ein Fünftel. Mit steigendem Alter nehmen die Ruhephasen weiter zu. Auch die sozialen Kontakte werden mehr und mehr in Innenräume verlegt oder durch Telefon oder Internet gehalten.

Empfehlungen

- Im Sinne des Universal Design sollten Zimmer und Wohnungen so gestaltet sein, dass sie die innerhäuslichen Aktivitäten unterstützen, Autonomie und Selbstständigkeit ermöglichen, Anregung, Stimulation und Abwechslung sowie gleichzeitig Privatheit, Vertrautheit und Sicherheit bieten. Konkretere Empfehlungen finden sich in den folgenden Abschnitten.

Die **ausserhäuslichen Aktivitäten** finden in verschiedenen Bereichen statt, wobei die unmittelbare Wohnumgebung und das weitere Umfeld unterschieden werden können. Ersteres nimmt an Bedeutung mit steigendem Alter weiter zu. Studien zufolge verbringen Ältere täglich im Mittel vier oder mehr Stunden ausser Haus und erledigen Einkäufe, nehmen an kulturellen Veranstaltungen teil, treffen Familie oder Freunde, gehen ins Café, gehen spazieren usw.

Die positiven Effekte der Natur auf das körperliche und geistige Wohlergehen sind durch viele Studien belegt. Bäume, Blumen und Grünflächen in unmittelbarer Nähe zum Zimmer oder zur Wohnung ermöglichen die Teilhabe an klimatischen und jahreszeitlichen Veränderungen und Beobachtungen von Tieren. Schon der Blick aus dem Fenster bietet viel Anregung, aber je leichter der Zugang zur Grünfläche ist, desto häufiger kann sie auch aufgesucht werden.

Empfehlungen

- Wohnungen von Älteren, aber auch Heime und andere Einrichtungen sind besser in funktional gemischten Stadtvierteln oder in der Mitte von Dörfern angesiedelt als an dem Rand der Gemeinden.
- Die für das tägliche Leben notwendigen Dienste und Angebote sollten zu Fuss erreichbar sein, je kürzer die Distanz ist, desto besser. Das betrifft Geschäfte für die Grundversorgung mit Lebensmitteln, Hausärzte, Friseur und Fusspflege, Apotheke, Gastronomie, aber auch die Anbindung an den öffentlichen Personennahverkehr. Im Age-Report 2019 gehört die Nähe zu Einkaufsmöglichkeiten zu den wichtigsten Wohnaspekten (das gilt übrigens für Menschen aller Altersgruppen). Zusätzlich erleichtern Bring- und Servicedienste den Alltag.
- Eine vielfältig gestaltete, übersichtliche und gepflegte Grünfläche in unmittelbarer Nähe zur Wohnung kann tägliche Freude bereiten und als Treffpunkt dienen. Idealerweise ist sie schon vom Fenster aus gut zu sehen.
- Kleinere Gärten oder Bereiche innerhalb der Grünfläche, die selbst gestaltet oder gepflegt werden können, regen Aktivitäten und Kontakte an. Die Ausstattung mit Hochbeeten und Sitzgelegenheiten erleichtert diese. Zusätzliche Angebote für tierische Gäste, wie Vögel oder Eichhörnchen, bringen viel Freude.

- Sauberkeit und das Vermeiden von Vermüllung im direkten Wohnumfeld sind bedeutsam, um dem wachsenden Bedürfnis nach Sicherheit entgegenzukommen. Graffiti und Verschmutzungen können stärker als in jungen Jahren als Bedrohung empfunden werden.
- Mit zunehmendem Alter fällt es immer schwerer, sich aktiv an Veränderungen anzupassen. Da diese nicht grundsätzlich zu vermeiden sind, ist es wichtig, abgestufte Zonen der Vertrautheit einzuplanen, also Räume und Orte, die eine verlässliche Konstanz aufweisen und bei deren Aufsuchen Überraschungen ausgeschlossen sind.

SOZIALVERHALTEN, EMOTIONALITÄT UND KOMMUNIKATION

Studien der Persönlichkeitspsychologie haben gezeigt, dass Frauen und Männer im Alter tendenziell introvertierter werden. Im Allgemeinen sind sie ruhiger und gelassener als Junge und unterliegen nicht so starken Gefühlsschwankungen. Mit dem Älterwerden bleibt die Lebenszufriedenheit bestehen, manchmal bessert sie sich sogar nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben. Der Eintritt in den Ruhestand, eine schwere Erkrankung oder der Tod des Lebenspartners gehören aber in jedem Fall zu den einschneidenden Veränderungen, die Einstellungen, Verhalten und Wohlbefinden eines Menschen im Alter bestimmen. Die Gestaltung der gebauten Umwelt muss den Bedürfnissen nach Ruhe und Introspektion Rechnung tragen und gleichzeitig gut abgestufte Interaktions- und Kommunikationsmöglichkeiten anbieten. Aussenräume und Innenräume sollten möglichst «normal» sein, also individuell und wohnlich, und dabei so wenig wie möglich an eine Betreuungs- oder Pflegeinstitution erinnern.

Empfehlungen

- Jeder Mensch sollte einen privaten Raum haben, in dem er nach Bedarf ganz für sich sein kann. Idealerweise sollte in diesem Raum auch Gestaltungsautonomie bestehen, d. h. die Möglichkeit gegeben sein, vertraute Gegenstände mit hoher persönlicher Bedeutung zu sammeln und andere Aspekte der Einrichtung selbst zu bestimmen. Unter engen räumlichen Bedingungen muss statt eines eigenen Raumes manchmal auch ein eigener Bereich genügen;

die Architektur kann dies – z. B. in Mehrbettzimmern – unterstützen, indem sie regulierbare visuelle und akustische Nischen vorsieht, die zumindest teilweise Privatheitsbedürfnisse befriedigen.

- Um funktionierende soziale Kontakte zu fördern, sind Wohngruppen mit etwa 8 bis 12 Bewohnern ideal.
- Bei grösseren Einrichtungen sollten klar unterscheidbare Untereinheiten oder Wohngruppen nach einem sinnvollen Prinzip organisiert werden, z. B., indem sie um einen zentralen Platz oder Garten angeordnet werden.
- Die Gemeinschaftsräume bilden das Zentrum einer Wohngruppe. Idealerweise sind die Zimmer um die Gemeinschaftsräume gruppiert und nicht an langen Korridoren angeordnet.
- Die Zugänglichkeit von Gemeinschaftsräumen sollte so hoch wie möglich sein; Schwellen sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinne sind zu vermeiden. Hilfreich kann es z. B. sein, wenn schon von aussen eingesehen werden kann, wer sich gerade im Raum aufhält. Diese Räume verfügen über die notwendige Infrastruktur (z. B. auch Toiletten), sodass sie auch für Gäste nutzbar sind.
- Räume für Kommunikation und Geselligkeit sind nicht zu gross und gut strukturiert. Sie sind akustisch und visuell so gestaltet, dass eine Überforderung durch Lärm oder ständige Bewegung vermieden wird. Korridore und Flure ersetzen daher in aller Regel keine Gemeinschaftsräume.
- Idealerweise verfügt jede Wohngruppe über ihre eigene Wohnküche. Das gemeinsame Kochen und Essen ist vermutlich der wichtigste Bestandteil des Zusammenlebens. Das Klappern von Geschirr, die Entwicklung des Geruchs bei der Essenszubereitung und die Möglichkeit der Beteiligung an der Zubereitung sind sinnbildend und geben Orientierung im Tagesverlauf. Diese Küchen sollten mit besonderem Augenmerk auf die Bedürfnisse der Bewohner gestaltet werden. Geräte, Geschirr und Lebensmittel sollten leicht zugänglich sein. Genügend Ablage- und Arbeitsflächen erleichtern die Zubereitung von Speisen. Eine Sitzgelegenheit und ein Tisch ermöglichen auch etwas längere Tätigkeiten und das Einnehmen der Speisen, ohne dass diese z. B. auf einem

Tablett durch die Einrichtung balanciert werden müssen. Als Anordnung der Schränke haben sich einzeilige, L- oder U-Formen sowie Kochinseln bewährt, von zweizeiligen Küchen wird abgeraten.

- Es sollten möglichst vielfältige Gelegenheiten für zufällige Kontakte geschaffen werden. Allerdings dürfen diese nicht so weitreichend sein, dass die Kontakte aufgezwungen werden. Bänke ermöglichen eine teilnehmende Beobachtung und dadurch auch ungeplanten Kontakt zu Nachbarn oder Passanten. Schon das Grüssen von Nachbarn ist eine wichtige Form der Kontaktpflege.

KOGNITIVE KOMPETENZEN

Das Gedächtnis, insbesondere das Kurzzeitgedächtnis, wird mit dem Alter bei den meisten Menschen schwächer. Das wirkt sich besonders stark aus, wenn kurzfristig viele neue Informationen zu verarbeiten sind. Zugleich können Ablenkungen weniger gut ausgeblendet werden. Die Orientierungsfähigkeit, also das Zurechtfinden in dreidimensionalen räumlichen Umgebungen, lässt mit dem Alter ebenfalls nach.

Empfehlungen

- Grundrisse von Gebäuden, insbesondere von Wohnhäusern für ältere Menschen, sollten möglichst überschaubar und einfach sein. Bei grossen Einrichtungen können sinnvolle und klar voneinander unterscheidbare Untereinheiten gebildet werden.
- Es hat sich bewährt, Bewohnerzimmer nicht in einen Flur oder Korridor münden zu lassen, sondern in einen grösseren Raum. Das hat den Vorteil, dass Bewohner sofort bei Verlassen des Zimmers Kontakt haben können, insbesondere wenn dieses Forum oder Foyer mit Angeboten zur gemeinschaftlichen Nutzung ausgestattet ist wie einem Café oder einer Leseecke. Sinnvoll ist auch ein Ausblick auf das Aussengelände oder einen bepflanzten Innenhof.
- Komplizierte Kreuzungen mit vielen Abzweigungen sollten vermieden werden. Um eine Wiedererkennung und Orientierung weiter zu unterstützen, können klare Symbole und Zeichen, Pflanzen, Farben oder Einrichtungselemente genutzt werden.

Dabei ist aber immer zu berücksichtigen, dass diese Gestaltungselemente gezielt, konsistent und dauerhaft eingesetzt werden, sonst kann sich ihr Effekt leicht ins Gegenteil verkehren und seinerseits zu Überforderung und Verwirrung beitragen.

- Generell sind Sackgassen, im Innen- und Aussenbereich, zu vermeiden. Idealerweise führen Korridore in offene Gemeinschaftsräume; sie können auch als Rundgänge angelegt werden.

MOTORIK UND BEWEGLICHKEIT

Mit dem Alter lassen die körperlichen Kräfte nach. Die zu Fuss gelaufenen Entfernungen werden kürzer, Treppenabsätze oder Stufen stellen Hürden dar, schwere Taschen oder Gepäckstücke können nicht mehr weit getragen werden. Das Bücken und das Strecken fallen zunehmend schwer. Ältere Menschen werden versuchen, alltägliche Anforderungen weiterhin zu bewältigen und ihre Aktivitäten an ihre Kräfte und Möglichkeiten anzupassen. Gelingt dies, ist es mit positiven Emotionen wie Wohlbefinden, Zufriedenheit, Stolz verbunden. Dort, wo die Anpassung nicht gelingt und sich der ältere Mensch in seinem Aktionsradius eingeschränkt fühlt, werden Enttäuschung, Frustration, Mutlosigkeit, Wut oder Traurigkeit erlebt.

Für das Anpassen der Lebensräume an die sich verändernden Kompetenzen gilt es zunächst, alle Barrieren und Hindernisse zu identifizieren und so weit wie möglich abzubauen. Im Folgenden sollen nur einige Beispiele gegeben werden, mehr davon – insbesondere auch Richtlinien für Grössen und Masse – finden Sie u.a. in den Checklisten der Schweizerischen Fachstelle für behindertengerechtes Bauen und in der Norm SIA 500 des Schweizerischen Ingenieur- und Architektenvereins.

Empfehlungen

- Zu kleine oder zu voll gestellte Räume zwingen die Bewohner dazu, für jeden Wechsel der Tätigkeit Möbel oder Gegenstände umzuräumen. Das führt zu einer Vielzahl von täglichen Einzelhandlungen, die unnötig Kraft kosten. Mehr Platz in der Wohnung, z. B. für das Stellen von zwei Tischen – einer für Essen und einer für Freizeit – motivieren zu verschiedenen Aktivitäten. Ausreichend Platz in den Bereichen um

Tisch, Stuhl, Bett herum erleichtert die Nutzung, auch wenn Pflegepersonen assistieren.

- Stauraum und Abstellflächen können nur noch innerhalb gewisser Reichweiten genutzt werden. Hohe Schränke, niedrige Regale oder tiefe Schubladen können nicht mehr erreicht werden. Das Steigen auf eine Leiter oder das tiefe Bücken sind nicht mehr möglich. Daraus ergibt sich ein insgesamt erhöhter Platzbedarf für die lieb gewordenen und oft benutzten Dinge.
- Steckdosen sollten nicht auf Knöchelhöhe angebracht sein.
- Für die Ruhephasen benötigen Ältere einen Sessel, ein Sofa oder ein Bett, welche ausreichend hoch oder höhenverstellbar sein sollten, damit das Aufstehen leichtfällt. Der Platz um die Ruhezone sollte funktional sein: In Reichweite sollte eine Abstellfläche (z.B. für Getränke, Bücher, Brille), Steckdosen und Licht vorhanden sein.
- Lose Teppiche und Fussmatten sind Stolperfallen. Sie sollten daher entweder rutschfest verlegt, entfernt oder gesichert werden. Ähnliches gilt für Kabel, Schwellen, Möbelbeine usw. Zur Vermeidung von Sturzgefahren verweisen wir auf das [> Themendossier Sturzprävention](#).
- Griffe und Handläufe sorgen für Halt und Sicherheit, z. B. bei Schwellen oder Stufen, im Bad und auf dem Weg zum Balkon oder zur Terrasse.

Psychisches und körperliches Wohlbefinden hängen nicht nur im Alter eng zusammen. Es ist daher wünschenswert, dass sich ältere Menschen regelmässig bewegen und so ihre körperliche Leistungsfähigkeit trainieren. Neben spezialisierten Angeboten, die oft aufwändig und teuer sind (z.B. Fitnessräume oder Schwimmbäder für die Wassergymnastik), kann die architektonische Gestaltung dafür sorgen, dass moderate Bewegung weiterhin in den Alltag integriert bleibt. Natürlich kann es sich dabei immer nur um Angebote handeln, ein Zwang zur Bewegung verbietet sich von selbst.

Empfehlungen

- Direkte Blickbeziehungen nach draussen, zur Strasse, in den Garten, auf einen Platz, laden dazu ein, am Leben teilzunehmen. Gardinen und Fenster mit hohen Brüstungen verhindern einen Blick nach draussen, da Ältere sich oft sitzend im Zimmer aufhalten. Raumhohe Fenster können dagegen den Eindruck vermitteln, die Bewohner sässen im Schaufenster und seien schutzlos den Blicken ausgeliefert.
- Je kürzer der Weg nach draussen ist, desto höher ist sein Aufforderungscharakter.
- Das nahe Wohnumfeld sollte durch hindernisfreie, breite und attraktive Gehwege mit zahlreichen Sitzmöglichkeiten zum Spazieren anregen. Neben den öffentlichen Wegen ist für diejenigen, die in ihrer Mobilität stärker eingeschränkt sind, ein kurzer, geschützter, ggf. sogar überdachter Rundweg in einem Innenhof oder Garten von grossem Vorteil.
- Ein Lift im Gebäude ist natürlich Pflicht, aber als Alternative sollte immer auch ein attraktives, komfortables und tageslichtdurchflutetes Treppenhaus angeboten werden, am besten mit Ruhemöglichkeiten und Pflanzen auf den Treppenabsätzen sowie hinreichend breit, sodass zwei Personen nebeneinander gehen können. Es gibt kaum eine bessere Möglichkeit, Bewegung in den Alltag zu integrieren.

SINNESWAHRNEHMUNG UND ÄSTHETIK

Mit dem Alter verändern sich die **Wahrnehmungssysteme**. Diese Prozesse beginnen bereits im frühen Erwachsenenalter. Die Veränderungen und die Beeinträchtigungen der Wahrnehmung verhindern eine umfassende Erfahrung der Welt.

Die Veränderung der **Sehkraft** wird dabei häufig als erste erlebt. Sie betrifft vor allem den Verlust der Sehschärfe (mangelndes Detailerkennen und Kurzsichtigkeit) sowie die unzureichende Anpassung (Akkommodation), also die Fähigkeit, unterschiedlich entfernte Gegenstände nacheinander zu fixieren. Selbst mit dem Tragen von Brillen oder anderen Hilfsmitteln erreichen viele nicht mehr die volle Sehkraft. Ältere Menschen sehen die Umgebung mit einem Gelbstich. Die Wahrnehmung der Lichtstärke nimmt im Alter ab, d.h., schwaches Licht wird weniger gut erkannt. Die Gewöhnung an schwache Lichtverhältnisse sowie die Erholung nach Blendungen dauert länger. Visuelle Reize werden zudem kognitiv langsamer verarbeitet, d.h., Ältere müssen Gegenstände oder Gesichter länger betrachten, um sie zu erkennen.

Empfehlungen

- Farben wie Gelb, Rot oder Orange werden gut unterschieden, weniger gut aber grüne, blaue und violette Töne. Wichtige Markierungen oder Objekte sollten daher eher mit dem Gelb-Rot-Spektrum gestaltet werden.
- Matte oder leicht strukturierte Oberflächen sind besser. Stark glänzende Oberflächen sollten wegen der Lichtreflexionen vermieden werden. Die negativen Reflexionseffekte werden noch verstärkt, wenn es zu starkem Lichteinfall kommt. Besonders ungünstig wirkt sich der Effekt bei langen Korridoren aus, in denen das Licht von einem Ende aus einfällt.
- Transparente Oberflächen oder Wände und Türen aus Glas werden möglicherweise nicht oder erst zu spät wahrgenommen.
- Alle starken Helligkeitskontraste sind für das Erkennen hilfreich, dies gilt besonders für Beschriftungen, Wegweiser, Treppenstufen usw. Hier ist Schwarz auf Weiss besser als Dunkelgrau auf Hellgrau.
- Grosse Unterschiede in der Helligkeit zwischen zwei Räumen oder Zonen sind zu vermeiden, z.B. Helligkeit im Aufzug und schwaches Licht

im Flur oder zu grosse Abstände bei Strassenlaternen.

- Sensoren sollten so eingestellt sein, dass ein plötzliches Auftreten von Dunkelheit ausgeschlossen wird.
- Eine gleichmässig helle Ausleuchtung in den Zimmern ist wichtig. Zusätzliche Lampen für punktuell Licht, z. B. für das Lesen im Sessel oder an der Arbeitsfläche in der Küche, sind sinnvoll. Die Lichtschalter sollten gut und ohne Bücken oder Strecken erreichbar sein oder auch über Bewegungsmelder gesteuert werden.

Das **Hörvermögen** wandelt sich ab einem Alter von etwa 50 Jahren, diese Veränderungen werden aber meist erst später bewusst erlebt. Sehr leise Töne und Töne aus den höheren Frequenzbereichen werden nicht mehr im vollen Umfang wahrgenommen, die Veränderungen sind graduell. Die meisten Menschen erleben dann alle Töne und Geräusche gedämpfter. Eine nicht kleine Gruppe von Menschen hat zeitweise oder dauerhaft einen Tinnitus, dabei werden durch das Geräusch im Ohrinneren andere Laute übertönt. Nicht wenige erleben das Phänomen der Lautheitszunahme, das heisst, sie hören höhere Töne überlaut und verzerrt, was unangenehm und schmerzhaft sein kann. Sprachlaute setzen sich aus höheren und niedrigeren Komponenten zusammen, die höheren sind oft die Konsonanten (z. B. alle scharfen Zischlaute sowie k, f, p, t). Das Verstehen sprachlicher Äusserungen kann damit zum Problem werden. Dies wird verstärkt, wenn die Äusserungen zu schnell oder undeutlich sind. Weiterhin haben viele ältere Menschen Probleme, Signale nur leicht verschiedener Tonhöhen zu unterscheiden und die Richtung zu bestimmen, aus der ein Geräusch kommt. Die sozialen Folgen einer Schwerhörigkeit sind gravierend und können zum Rückzug aus dem sozialen Leben, zu Isolation und Depressionen führen.

Empfehlungen

- Harte Oberflächen sollten vermieden werden, denn sie verstärken störende Geräusche und führen zu Schallüberlagerungen und Resonanzphänomenen. Diese Effekte treten in grösseren Räumen noch stärker auf als in kleineren, z. B. Stühlequietschen auf dem Boden von Kantinen.
- Durchsagen oder Ankündigungen sollten langsam, deutlich und in einer eher niedrigen

Frequenz (also mit tieferen Stimmen) gesprochen werden.

- In Gemeinschaftsräumen können Lautsprecher so im Raum verteilt werden, dass z. B. der Fernseher von allen Positionen aus nicht nur gut gesehen, sondern auch gut gehört werden kann. Für bestimmte Nutzungen können zusätzliche Kopfhörer sinnvoll sein.
- Warn- und Infoeräusche (Türklingel, Telefon, Wasserkocher, Wecker usw.) sollten dem sogenannten Zwei-Sinne-Prinzip folgend immer auch mit visuellen Signalen gekoppelt werden.

Die Empfindlichkeitsschwelle des **Tastsinns** liegt bei älteren Menschen höher, d.h., der Reiz muss höher oder stärker sein, um empfunden zu werden. Gleiches gilt auch für die Schmerzschwelle. Auch die Wahrnehmung der Temperatur lässt nach.

Empfehlungen

- Die Temperaturregelung sollte in den Zimmern individuell möglich sein, um den unterschiedlichen Bedürfnissen nachzukommen.
- Eine Rutschgefahr ist unbedingt zu vermeiden, das gilt insbesondere für glatte Böden.

Über den **Geruchssinn** können angenehme Eindrücke vermittelt, Tages- oder Jahreszeiten verankert und Erinnerungen wachgerufen werden, z. B. über den Duft von Obst, Heu, Sommerblumen oder frischem Gebäck und Kaffeeduft. Auch hier gilt: Welche Gerüche als angenehm oder unangenehm empfunden werden, ist individuell verschieden. Bestimmte synthetische Gerüche wie von Reinigungsmitteln oder Parfums, die von manchen Menschen als Zeichen hoher Hygiene empfunden werden, werden von anderen als penetrant und unangenehm abgelehnt. Zudem gibt es bestimmte Gerüche, die auf unerwünschte Weise mit dem Alter assoziiert werden. Bei mehr als der Hälfte der älteren Menschen können Veränderungen des Riechens und Schmeckens festgestellt werden, allerdings wird dies oft nicht diagnostiziert. Die Gründe für die Veränderungen sind vielfältig und können sowohl durch Änderungen an den sensorischen Organen beziehungsweise ihrer Nervenbahnen als auch durch altersbedingte Abnahme von Aufmerksamkeit, Gedächtnisleistung oder anderen kognitiven Funktionen

bedingt sein. Der Geschmackssinn hängt zwar eng mit dem Geruch zusammen, hat aber keine räumliche Relevanz und wird daher nicht näher betrachtet.

Empfehlungen

- Für alle gemeinschaftlichen Räume gilt daher: Starke Gerüche jedweder Art sind zu vermeiden, anzustreben ist stattdessen eine möglichst gute und regelmässige Frischluftzufuhr. Rauchmelder auch in den Wohnräumen sind Pflicht.
- Toiletten und Waschräume sollten natürlich zu belüften sein; das Öffnen und Schliessen der Fenster muss hierbei einfach und ohne Anstrengung möglich sein, ohne dass dadurch die visuelle Privatheit beeinträchtigt wird.
- Auch in Wohnräumen sollte die Anordnung der Fenster so erfolgen, dass ein Durchlüften jederzeit möglich ist.
- Von hohem Wert sind Gärten jeder Art, insbesondere auch Kräutergärten, die eine Vielzahl unterschiedlicher Gerüche anbieten. Einzelpflanzen und kleine Beete können durchaus auch innerhalb des Hauses sinnvoll und der Raumhygiene förderlich sein, allerdings sind hierbei stark duftende Pflanzen zu vermeiden.

5. Literaturempfehlungen

- Dieckmann, F., Graumann, S., Schäper, S., & Greving, H. (2013). Bausteine für eine sozialraumorientierte Gestaltung von Wohn- und Unterstützungsarrangements mit und für Menschen mit geistiger Behinderung im Alter. Vierter und abschliessender Zwischenbericht im BMBF-Projekt «Lebensqualität inklusiv(e)». Münster: LWL/KatHO NRW.
- Flade, A. (2008). Architektur – psychologisch betrachtet. Verlag Hans Huber, Hogrefe AG: Bern.
- Lehr, U. (2003). Psychologie des Alterns. Quelle & Meyer Verlag: Wiebeisheim
- Stuart-Hamilton, I. (1994). Die Psychologie des Alterns. Rowohlt Taschenbuch Verlag: Hamburg

6. Linkliste

> www.hindernisfrei-bauen.ch

Auf dem Portal der Schweizerischen Fachstelle für behindertengerechtes Bauen werden verschiedene Informationen und Handbücher zur Verfügung gestellt, u. a. für die folgenden Themenbereiche:

- > [Orientierung und Signaletik im Gebäude](#)
- > [Sanitärräume in Pflegeeinrichtungen und Spitälern](#)
- > [Öffentlich zugängliche Bauten](#)

> www.wohnenimalter.ch

Der Architekt, Ergotherapeut und Gerontologe Felix Bohn stellt auf seiner Website Ergebnisse aus seiner Tätigkeit als selbstständiger Berater zur Verfügung.

> www.shop.sia.ch

Der Schweizerische Ingenieur- und Architektenverein SIA geht in seiner Norm 500 davon aus, dass der gebaute Lebensraum allen Menschen offen stehen soll. Er soll für Menschen, die in ihrer Beweglichkeit von Geburt an, durch Unfall, Krankheit oder altersbedingte Beschwerden kurz- oder langfristig motorisch oder sensoruell eingeschränkt sind, weitestgehend selbstständig zugänglich sein. Dieses Postulat lässt sich aus dem Grundrecht der Gleichstellung aller Menschen herleiten, welches Bestandteil der Bundesverfassung ist. Die Norm definiert die Standards, mit denen im Hochbaubereich das Postulat der Gleichstellung zu erfüllen ist.

> www.age-stiftung.ch/index.php

> www.age-report.ch

Die Age Stiftung legt ihren Fokus auf Wohnen und Älterwerden. Sie fördert Wohn- und Betreuungsangebote in der deutschsprachigen Schweiz mit finanziellen Beiträgen und engagiert sich für inspirierende zukunftsfähige Lösungen und informiert über gute Beispiele. Sie gibt den «Age-Report – Wohnen im Alter» heraus, eine Langzeitstudie, die bislang in den Jahren 2004, 2009, 2014 und 2019 durchgeführt wurde.

> www.pro-senectute.ch

Die Pro Senectute Schweiz publiziert laufend aktuelles gerontologisches Fachwissen zu den Themen Alter, Altern und Generationenbeziehungen. Es handelt sich um die grösste Fachbibliothek ihrer Art in der Schweiz.

CURAVIVA.CH